metro
PLUS+
SÃO PAULO
Sábado, 6 de abril de 2013

ANDRÉ PORTO/METRO

INCLUI
METROMOTOR

metro motor

Choque no bolso

Tattoos, música, cafés, almofadas e exposições dão a cara dos estúdios em SP PÁGS. 10 E 11

TATUAGEM E TUDO MAIS

Para curtir o final de semana

Saia do sofá. Apresentações musicais instigantes e dois importantes eventos culturais garantem boas doses de lazer para hoje e amanhã na capital

BALADA

Forward. Ele já virou notícia como o DJ mais novo a tocar num Skol Beats, no qual foi revelação em 2007; hoje é um dos grandes nomes do tech-house no Brasil. Residente no Lions, Junior C comemora seu aniversário na edição deste fim de semana, que recebe como convidado o DJ argentino Jay West. No lobby, Phillip A. dispara seu maximal. **Lions Club. Av. Brigadeiro Luís Antonio, 277, Centro, tel.: 3104-7157. Sáb.: 23h55. R$ 90 (consumação - homens); mulher VIP.**

PROJEÇÃO

Cinematographo. Nesta semana, o projeto do MIS que resgata a atmosfera dos primórdios do cinema – de filmes mudos executados com trilha sonora ao vivo – homenageia os 40 anos do álbum do Pink Floyd, The Dark Side of The Moon. É uma lenda do mundo do rock o fato de que o longa O Mágico de Oz (1939) teria inspirado o andamento da obra. Logo, a curadoria chamou o Pink Floyd Cover, na ativa há 14 anos, para colocar o mito à prova. **MIS. Av. Europa, 158, Jardim Europa, tel.: 2117-4777 Dom.: 13h. R$ 10.**

MATINÊ

Metanol. O mais novo point de entretenimento e cultura da Augusta combina restaurante, bar, café e balada no mesmo espaço. Abrindo a programação musical do mês, o coletivo Metanol, que tem à sua frente o ex-MC Akin e o artista visual U-rso, mostra sua mistura de IDM, rap, eletrônico e doses de experimentalismo. Mesma receita que embala a trilha sonora da rádio on-line do grupo. **Mad House. R. Augusta, 2.559, Jardim Paulista, tel.: 3081-4431. Sáb.: 15h. R$ 15 (entrada) ou R$ 30 (consumação).**

FESTIVAL

Baixo Centro. Em sua segunda edição, o festival de rua colaborativo leva dezenas de atrações à região do Minhocão. Os bairros de Santa Cecília, Vila Buarque, Barra Funda e Luz serão ocupados com números de música, dança, teatro, cinema, artes integradas e muito mais. Entre os destaques musicais está o multi-istrumentista Lucas Santtana. **Até 14 de abril. Região Central. Grátis. Programação: festival.baixocentro.org**

EXPO

SP-Arte. A feira de arte chega com 12 novos expositores em relação ao ano passado, computando 122 participantes. À venda nesta nona edição, figuram obras de nomes como o ex-Mutante Arnaldo Baptista, Os Gêmeos e Tarsila do Amaral. **Pavilhão da Bienal. Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº, Portão 3, tel.: 5576-7600. Sáb. e Dom.: 12h às 20h. R$ 30.**

SHOW

Rappin Hood. Acompanhado por sua banda de dez músicos, o rapper apresenta o show Sujeito Homem, com sucessos que marcaram sua carreira desde o início dos anos 90. Entre eles "Rap Du Bom", "A Minha Favela", "Sou Negão" e "Caso de Polícia". O mote do revival tem a ver com o pré-lançamento de seu primeiro DVD. **Auditório Ibirapuera. Av. Pedro Alvares Cabral, s/ nº, Portão 2, tel.: 3629-1075. Sáb.: 21h. R$ 20.**

REDAÇÃO - 011/3528-8522
leitor.sp@metrojornal.com.br
COMERCIAL: 011/3528-8549

O jornal **Metro** circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional.

"A tiragem e distribuição desta edição é de **100.000 exemplares.**"
Editado e distribuído por Metro Jornal S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP.

Expediente
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini (MTB: 70.145).
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso.
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. **Editor-Executivo de Arte:** Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Executivo: Ricardo Adamo.

Metro Plus.
Editora Executiva: Lara De Novelli
Editora: Patrícia Guimarães.
Repórter: Eduardo Ribeiro
Editor de Arte: Daniel Lopes.
Gerentes Comerciais: Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

‘TEMAKIMANIA’

Opção de fast-food saudável, ‘sushizão’ em cone já é tradição na madrugada

Temaki Especial, sucesso do Navan

Verdadeira mania na cidade de São Paulo, as temakerias, acredite, são uma invenção local. Apesar da procedência oriental, foi só no Brasil que tornou-se comum, de uns tempos para cá, a possibilidade de saborear os famosos sushis em cone como se fossem hot dogs. A facilidade e praticidade de seu preparo, além da possibilidade de se comer com as mãos, acabaram caindo no gosto do paulistano, e os temakis, hoje vendidos em numerosa escala em balcões de praças de alimentação, baladas e até nas ruas, já viraram mais do que tradicional opção de “fast-food saudável”, como defende Alan Liao, um dos proprietários da Temaki Navan. Foi dele a ideia de investir forte nesse segmento depois de notar “a dificuldade de se comer bem nas madrugadas de São Paulo”. No Japão, a iguaria é apenas encontrada como prato, em restaurantes que contemplam desdobramentos do sushi, e acompanhada de outros itens do cardápio. A exemplo do que aconteceu com as pizzas italianas em nossas cozinhas, as releituras do prato japonês às vezes sugerem sabores muito mais próximos do paladar latino, como os temakis de ceviche, de bacalhau ou de frango grelhado, possíveis de se encontrar em alguns cardápios. Apuramos os nossos sentidos e fomos atrás das casas (ou vans) especializadas em temaki para você desfrutar. METRO

Temaki Navan

O restaurante móvel faz sucesso por onde passa, contemplando saídas de casas noturnas e pontos próximos a faculdades e centros empresariais. A Temaki Navan atua com uma equipe de seis funcionários para dar conta do preparo e venda nos dois turnos. São mais de 30 opções de sabores, como o Salmão Nuts, feito com salmão em tiras, maionese, amêndoas laminadas e macadâmia. Para saber se eles estão em endereço próximo a você, tem que ligar nos números 3392-6534 ou 9597-1797. navan.com.br

A galera faz fila para comer no Navan

Koni Store

Fica na Vila Olímpia a casa paulistana deste típico japonês fast-food, que prima pelo cardápio amplo, com combinados, sashimis, yakisobas e mais de 20 sabores de temakis – que, aqui, eles chamam de “konis”, em referência ao formato do lanche. Fazem sucesso os konis de tempurá de camarão e o salmão Tataki. **R. Gomes de Carvalho, 1.178, Vl. Olímpia, tel.: 7747-4314. Seg. a qui. e dom.: 12h às 3h30. Sex. e sáb.: 12h às 6h.**

Salmão Tataki servido no Koni Store

Temaki de ceviche, atração do My Temaki

Temakeria & Cia

Os temakis são conhecidos pelo recheio bem servido. Ao todo, são 30 receitas. Mesmo com o movimento, dificilmente não se encontra mesa disponível. **R. Joaquim Floriano, 307, Itaim, tel.: 3079-7212. Seg. e dom.: 12h à 0h. Ter.: 11h30 às 2h. Qua. a sáb.: 11h30 às 5h.**

Sassá Sushi

São 13 tipos de temakis, ora simples ora elaborados, como o Tako, com polvo, ovas de massago, gergelim, pimenta tabasco e cebolinha. **R. Horácio Lafer, 640, Itaim, tel.: 3078-4538. Seg. a sex.: 12h às 15h e 19h30 à 0h. Sáb.: 12h30 à 1h30. Dom.: 12h30 às 23h30.**

Temaki Majo, do Kiichi

Kiichi

É possível escolher entre os ítens do menu à la carte ou o rodízio. Não deixe de provar ao menos um entre os sete temakis especiais da casa. Um dos mais apreciados, o Goten, nasce da combinação dos peixes salmão e atum. **R. Ministro Jesuíno Cardoso, 201, Vl. Olímpia, tel.: 3842-0440. Seg. a sex.: 12h às 15h e 19h à 0h. Sáb. e dom.: jantar até as 2h.**

My Temaki

Funcionando até as cinco da manhã, é destino certo da galera a fim de matar a larica depois da balada. Nadisson Marques, que já emprestou seu talento a casas como a Temakeria & Cia e Aoyama, é quem assina o cardápio. Diante de tão criativas elaborações do sushiman, vale a pena pedir o menu degustação, que vem com seis minitemakis à escolha do cliente. Há, também, temakis doces entre as sobremesas, como o de Nutella com morango. **R. Tabapuã, 1.402, Itaim Bibi, tel.: 2574-9612. Seg. a sáb.: 12h às 5h. Dom. fecha.**

LAURENCE TRILLE

BATIDAS POSITIVAS

Festa nômade, Voodoostock celebra estilo de vida libertário

Enquanto você lê este texto, cerca de 2 mil pessoas celebram a busca por um estilo de vida positivo, libertário, musical e performático em uma chácara da estrada João XXIII, em Vargem Grande Paulista, a 30 minutos da capital. Lambuzados de tinta e vestidos em roupas e acessórios que evocam o colorido psicodélico tropicalista, os festivos em questão participam da 5ª edição da Voodoostock, braço da festa Voodoohop, que acontece sempre no meio da natureza, em lugares com mata, piscina, pistas de dança e improvisos artísticos imprevisíveis.

À frente da organização do evento que só termina ao meio-dia de amanhã está o alemão Thomas Haferlach que, em 2007, depois de passar cinco anos na Escócia, onde se formou em Inteligência Artificial pela Universidade de Edimburgo, veio ao Brasil a passeio e não voltou mais. A paixão pela cultura notívaga do Baixo Augusta e do Centrão paulistano o fisgaram de tal modo que, em seus próprios termos, ele se "tropicalizou": desencanou de trilhar o caminho acadêmico para se converter num agitador cultural dos mais ativos na cidade.

"Nunca tive a pretensão de me envolver na organização de festa quando vivia na Europa. Morando próximo ao Bar do Netão, na Augusta, fiz amizade com o pessoal e quando vi já estava discotecando. Como a balada era de graça e eu tocava um som diferente, mais e mais pessoas foram aparecendo, e da interação que rolava no boteco nasceu a proposta da Voodoohop", conta ele.

A Voodoohop saiu dos botecos diminutos para ganhar fama no espaço do extinto Sindicato de Empresários de Diversões, o Trackertower, no segundo pavimento de um edifício de 12 andares da avenida São João. Mas seu caráter é, de fato, itinerante. Já rodou por estacionamentos e sítios. Já coloriu a Virada Cultural, o Minhocão, o Anhamgabaú. Visitou o Morro do Vidigal, no Rio, e o Pelourinho, na Bahia. Planos para o futuro? Reunir cada vez mais gente interessada em redescobrir a cidade, levando boas vibrações a lugares antes tidos como decadentes.

EDUARDO RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

voodoohop.com

FOTOS: ARIEL MARTINI

LAURENCE TRILLE

MARCELO PAIXÃO

PINGUE PONGUE

Thomas Haferlach, idealizador da festa Voodoohop, falou ao **Metro**.

Quem lhe ajuda a organizar os eventos da Voodoohop?
Desde o começo, é comum aparecer gente nova querendo colaborar. Na Voodoo, o público também contribui para fazer acontecer, como numa boa festa entre amigos. Minha sócia, a Laurence Trille, é tão responsável pelo êxito dessa proposta quanto eu. DJ francesa, ela veio ao Brasil em 2009, a convite do consulado, para trabalhar em eventos culturais do Ano da França. A gente acabou se conhecendo, as ideias bateram, e ela embarcou comigo nessa loucura.

Qual a mensagem que vocês querem passar?
Tentamos passar uma mensagem de pensamento e atitudes positivas, de humanidade, comunidade, conexão com a natureza e respeito. Nossas ações de redescoberta do ambiente urbano de convivência podem ser enxergadas como uma proposta política. Acreditamos que uma ação positiva é capaz de mudar o comportamento das pessoas.

A proposta da Voodoo é a de ser uma festa de vanguarda?
Não gosto de falar que somos vanguarda, mas temos uma busca pela inovação e uma identidade própria. Somos hedonistas e nossa linguagem é algo que nasce da combinação do tropicalismo com a eletrônica. Da psicodelia acrescida pela cultura do carnaval.

Você veio de fora e conseguiu uma exposição que muitos agitadores culturais daqui não conseguem. A que se deve isso, em sua opinião?
Acho que fui capaz de enxergar a cidade de um outro jeito. Talvez, se eu tivesse nascido aqui, não teria essa visão sem vícios do lugar. São Paulo é muito legal, porque as pessoas estão sempre buscando novidades.

Há algo que você tenha muita vontade de realizar na Voodoo que ainda não conseguiu?
No momento, o que eu mais quero é fazer um festival em Paranapiacaba novamente e levar o Tom Zé para tocar. Isso seria maravilhoso!

> "Nossa linguagem nasce da combinação do tropicalismo com a eletrônica. Da psicodelia com o carnaval."

ARTE PARA TODOS

Integrar a arte às questões urgentes da sociedade é bandeira do fundador da Choque

Baixo Ribeiro, nome conhecido de quem acompanha a agenda cultural da capital paulista, é o fundador da Galeria Choque Cultural e, desde 2011, atua à frente do Eduqativo, um instituto sem fins lucrativos que lança mão de recursos artísticos para dar forma a projetos inovadores no campo da educação e arte pública. Ele estudou arquitetura e sempre esteve envolvido com trabalhos ligados à estética: passou pela moda, design, cenografia e figurino para cinema, teatro e televisão.

Por meio dos projetos da galeria que conduz desde 2003, obteve resultados notáveis na divulgação daquilo a que a maioria chama de "arte urbana", mas que ele mesmo não gosta muito de tratar assim. Em 2009 e 2011, foi curador da vibrante série De Dentro Para Fora, no Masp, reunindo os principais nomes desse tipo de manifestação e que pode ser considerada um divisor de águas no panorama artístico nacional: pela primeira vez, uma linguagem até então incomum em museus e galerias de tal quilate ganhou projeção relevante no circuito, digamos, convencional.

Recentemente, a galeria Choque Cultural fechou a unidade matriz da rua João Moura, na Vila Madalena. A partir de agora, vai concentrar seus esforços na Acervo Choque, que fica no mesmo bairro, focando seu trabalho em somente oito dos 26 artistas de seu catálogo. A primeira expo da Acervo, intitulada Coletivo Choque, começou nesta semana e vai até o dia 30, com trabahos dos criadores representados. Aproveitamos a deixa da entrada da Choque nessa nova fase para bater um papo com ele.

ANDRÉ PORTO/METRO

O que motivou o fechamento da unidade da João Moura da Choque?
Trata-se de foco mesmo. Queremos realizar um trabalho vertical de apoio à produção, conceituação e inserção institucional com cada artista e, por isso, decidimos representar comercialmente menos artistas. O trabalho de difusão, experimentação e formação que fazíamos na casinha da João Moura ganhou uma nova plataforma, com a criação do nosso instituto - o Eduqativo. Expandimos muito a escala de atendimento e temos levado já há alguns anos a nossa experiência para o grande público, com projetos de ações no espaço público, exposições institucionais, vários projetos com professores da rede pública, com os CEUs, com novos modelos de biblioteca, festivais de arte em outras cidades...

Quais os principais nomes da arte urbana em São Paulo?
O Stephan Doitschinoff e o Daniel Melim são exemplos de artistas que sabem produzir grandes trabalhos que envolvem equipes multidisciplinares e ainda assim mantém características autorais. O BijaRi é um exemplo de coletivo que consegue criar ações relevantes, colaborando com arquitetos, teóricos, ativistas e com o público em geral. São Paulo é um caldeirão cultural vibrante. Muitos artistas de fora vêm para ver o que está acontecendo aqui, como os artistas locais estão lidando com a cidade. O intercâmbio tende a crescer e tornar a cidade uma referência no assunto.

> "São Paulo é um caldeirão cultural vibrante. Muitos vêm de fora para ver o que está acontecendo aqui. O intercâmbio tende a crescer e tornar a cidade referência no assunto"

Como nasceu a ideia de investir nesse tipo de arte?
Comecei junto com a minha mulher, Mariana Pabst, nosso projeto da Choque em 2003. Na verdade, sempre vivemos em meio às artes, a Mariana é artista desde muito jovem. Nosso filho, Jotapê, também é artista. Desde que abrimos a Choque pudemos perceber grandes mudanças no panorama das artes visuais, hoje muito influenciado pelas novas mídias, notadamente a internet e a rua. E ampliar a acessibilidade sempre foi a nossa maior preocupação.

Do grafite para as multiplataformas, como você avalia a evolução da arte urbana?
Não gosto muito do rótulo 'arte urbana'. Até uso o termo de vez e quando por que, de certa forma, ele abrange um certo conceito de arte feita no espaço público com características menos convencionais do que a arte pública que tínhamos no passado: o busto no centro da praça, a escultura decorando a entrada do prédio. A arte pública está mudando vertiginosamente desde o final dos anos 1980 e essa mudança certamente foi potencializada por gerações e gerações de jovens que resolveram usar mais as ruas, tomar conta do seu território, se apoderar do espaço público. Esse fenômeno tem a ver com todo mundo hoje. Nosso futuro depende das relações que criaremos nos espaços compartilhados das cidades e os artistas enxergaram isso antes.

É certo afirmar que hoje vemos concretizada uma ideia de tirar a criatividade do pedestal e integrá-la de uma vez por todas ao cotidiano das pessoas?
Ótima reflexão. Todo mundo é artista, pode produzir arte e pode aproveitar. Integrar a produção artística às questões mais urgentes da sociedade é um tipo de ativismo contemporâneo que aponta para um futuro mais colaborativo.

EDUARDO RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

Uma prática recreativa com cães de estimação ainda não tão popular no Brasil quanto o frisbee, o flyball e o agility vem ganhando adeptos graças à iniciativa de profissionais como o treinador André Barreto. É o Dog Dance Freestyle, ou, simplesmente, "dança com cães". Barreto é um dos pioneiros do esporte por aqui e o primeiro brasileiro a apresentar uma coreografia completa com música ensaiada. "Divulgo o esporte há 13 anos, e até aqui já ensinei cerca de 30 cães a dançarem com seus donos", conta. Segundo ele, a dança com cães é uma atividade que oferece inúmeras vantagens na relação dos donos com seus pets, não só porque estimula a intimidade e a comunicação entre homem e animal mas também porque forma "cães mais obedientes, alegres e saudáveis".

Quem pratica três sessões de 25 minutos por semana de "dog dance", seja em movimentos de solo ou de impacto – que incluem saltos – proporciona ao pet um condicionamento cardiorrespiratório equivalente a caminhadas diárias de 40 minutos em ritmo acelerado, sendo que o trabalho muscular também é bastante completo. Isto acaba beneficiando animais com problemas nas articulações ou displásicos, já que muitos movimentos são pensados para enrijecer os músculos abdominais e da coluna.

A princípio, qualquer animal, não importando sua estatura, peso, força, temperamento ou raça, pode ingressar no treinamento. Alguns cuidados básicos, porém, devem ser levados em conta. Cães com menos de um ano de vida, por exemplo, não devem ser estimulados a saltar ou fazer quaisquer movimentos que coloquem em risco sua formação. "Essa modalidade se adapta facilmente às limitações físicas do animal. Mas o treino só pode ser traçado depois de uma avaliação veterinária para determinar quais movimentos ele estará apto a realizar", pondera Barreto.

Feita a avaliação, todo cão deve previamente conhecer os comandos básicos: "senta", "junto", "deita", "fica" e "vem". As coreografias podem chegar até 80 dicas verbais na sequência avançada. "Os cães acabam adquirindo mais confiança e ficam menos ansiosos e agressivos", afirma o treinador. Para o aprendizado dos movimentos, basta que o bicho saiba seguir um alvo manipulado pelo dono, que pode ser o dedo indicador. METRO

SAIBA MAIS

Onde treinar:

- www.andrebarreto.com
- www.alternativas.com.br
- www.dantedogworks.com.br
- flashcao.com.br/wordpress
- www.petplus.vet.br

Atividade recreativa forma cães menos ansiosos e agressivos

ESTE DANÇA PRA CACHORRO

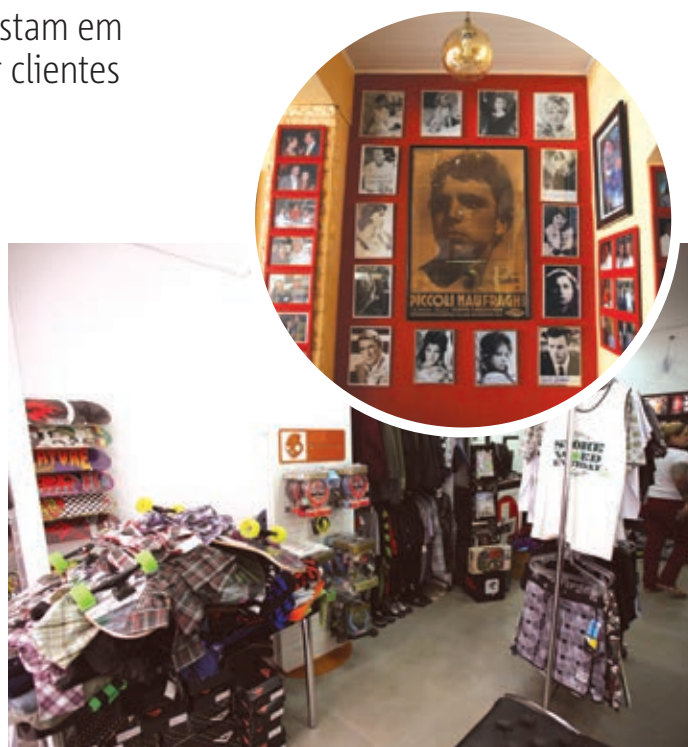
Pogo canino: Bisteca ensaia passos da dog dance. "Ela curte punk rock, como Suicidal Tendencies e Offspring", diz o treinador.

FOTOS: ANDRÉ PORTO/METRO

'MASHUP' DE ATRATIVOS

Multifuncionais. Estúdios de tattoo apostam em modelo de negócio híbrido para fidelizar clientes

Uma proposta convidativa, espelhada no conceito já firmado de alguns centros culturais da cidade, vem se tornando cada vez mais recorrente nos estúdios de tatuagem. Trata-se do chamado "tri-concept", ou, "3rd Space", como alguns preferem. O termo serve para descrever modelos multifuncionais de negócio, que reúnem atrativos como gastronomia, música e projeções visuais no mesmo espaço. "No caso dos estúdios de tattoo, a gente acaba contemplando coisas que têm alguma coisa a ver com a nossa cultura", conta Paulão Tattoo, do Soul Tattoo. Ao lado de sua sócia, a barista Patrícia Martins, ele integrou ao estúdio uma galeria de arte, uma vitrine de jóias e uma cafeteria.

Já no Top Hat, a dupla Teydi Deguchi e Alexandre Bucci resolveu combinar sua paixão pelo universo do rock, da tatuagem e das motos customizadas, atraindo clientes com interesses pessoais parecidos. Fato que, segundo eles, cria uma fidelização e identificação das pessoas com a marca de modo natural e espontâneo. "Meu tio é corredor de moto e meu pai já customizava carros antigos e preparava motores. O Bucci cresceu fascinado por filmes dos Hell's Angels com suas Harleys e tatuagens e todo aquele visual. Além disso, ele tem uma carreira dedicada à moda masculina. O que fizemos foi juntar nossas paixões e criatividade", explica Deguchi. E o leque não se fecha no perfil elaborado por essas duas casas. Conheça alguns estabelecimentos que apostam na tendência e o que cada um deles oferece além do carro-chefe: a tatuagem.

Sick'n'Silly

Braço da loja de skate e streetwear Sick Mind, a Sick'n'Silly, que já mantinha desde 2008 um estúdio de tattoo e piercing na unidade da alameda Jaú, nos Jardins, acaba de inaugurar um espaço mais amplo e com outro atrativo no número 2056 da rua Augusta, o de cabeleireiro especializado em cortes da cultura rocker: se você quer fazer um estilo mod, rockabilly ou punk, já sabe onde. Além disso, a marca vira e mexe promove pocket shows e exposições. Nomes como Marky Ramone, The Donnas e o skatista Tony Alva já estiveram por lá. **www.sickmind.com.br**

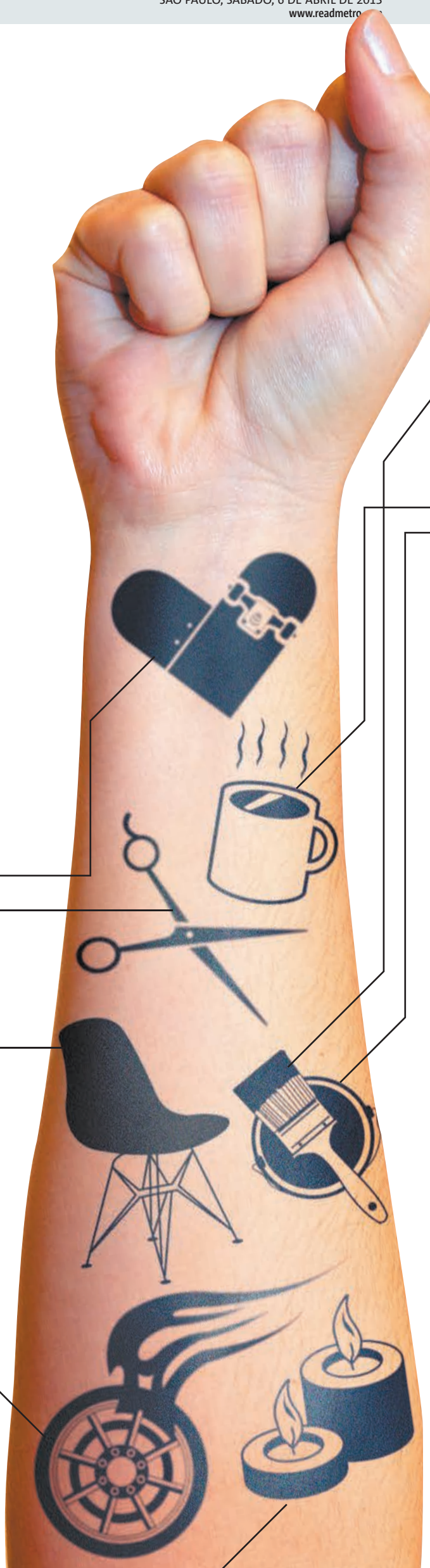
Top Hat Custom Shop

Se você curte tatuagem, street wear, rock'n'roll e motos customizadas, a Top Hat é um lugar para se conhecer. O senso estético da dupla de sócios Teydi Deguchi e Alexandre Bucci pode ser percebido logo na entrada: pôsteres, capacetes, araras de roupas, acessórios e um mobiliário todo estiloso dividem a atenção dos clientes com as invocadas motos que eles customizam por lá. Inaugurada em 2007, a loja faz sucesso entre os membros de motoclubes. Na seção de produtos, também é possível customizar as roupas: "O cliente chega aqui, escolhe uma camisa, os parches a serem costurados, e sai com um visual igual aos nossos bikers", descreve Deguchi. **www.tophat.com.br**

Analogic Love

Animados com o sucesso do estúdio True Love Tattoo, no Tatuapé, os proprietários tiveram a ideia de abrir uma filial diferenciada, com algo a mais, nos Jardins. E assim foi. Em 2011, inaugurou-se o Analogic Love, que mixa tatuagem e venda de peças de design. O bacana, aqui, é que as mesas, quadros e almofadas produzidos por eles ostentam motivos old school da cultura da tattoo, repletos de ilustrações de rosas, simbologia náutica, pin-ups, corações sagrados, carpas e outros conhecidos ícones. **www.analogic.com.br**

Led's Tatto

Um dos maiores estúdios de tatuagem do Brasil, o Led's está na ativa desde 1982 e desde sempre buscou algum tipo de inovação. No ano passado, a casa veio somar ao seu ambiente, que já mantinha uma cafetereia e um espaço cultural, o Led's Spa & Estética, que oferece tratamentos como reiki, florais, terapias com pedras quentes e massagens orientais. **www.ledstattoo.com.br**

Polaco Tattoo

Fica no mais tradicional estúdio da cidade, inaugurado em 1983, o primeiro museu dedicado à história da tatuagem da América Latina. Elcio Sorrentino Sespede, o Polaco, montou o espaço em 2004 a partir de sua coleção pessoal. Mais de 500 itens, entre fotos, gravuras e outros objetos, pontuam a evolução da tatuagem no mundo, abrangendo registros dos povos primitivos aos dias atuais. O trabalho do artista Lucky, primeiro tatuador brasileiro, nos anos 60, tem lugar de destaque nas paredes do Museu. **www.polacotattoo.com.br**

Soul Tattoo

Reúne programação musical, café bistrô, vitrine de joias e galeria de arte, além do estúdio. A Galeria Soul abriga exposições, lançamentos, workshops e festas temáticas. Sob o comando de Patrícia Martins, o Soul Café serve drinks feitos com cafés especiais que levam nomes inspirados na cultura da tattoo. Exemplos são o Old School, o Pin-up e o Shake Tribal. No cardápio, há também opções de salgados e pratos quentes. De quebra, o visitante ainda tem acesso a uma vasta biblioteca, camisetas e um espaço que vende produtos para cuidar da pele tatuada. **www.soultattoo.com.br**

PLANTAS DA SAÚDE

Marcos Gomes
plantasdasaude@metrojornal.com.br

TRATANDO A PRESSÃO ALTA

Nossa pressão arterial é resultado do movimento de contração do coração (sístole), que manda o sangue para todo o corpo, e do relaxamento do coração (diástole), que faz o sangue voltar para o coração. É bom medir a pressão sempre. Numa pessoa normal, a pressão não passa de 120 milímetros de mercúrio na sístole por 80 na diástole: 120/80 (ou 12/8). Acima dessas medidas a pessoa precisa tratar-se com médico. Acima de 200 deve procurar posto de urgência.

A pressão alta pode não ser percebida, mas danifica veias e artérias e com o tempo provoca trombose, cegueira, lesão nos rins, ataque cardíaco e derrame. Evite sal e adoçantes (uma vez que eles têm sódio). Se também tiver diabetes ou colesterol altos, redobre os cuidados.

Quem tem pressão alta deve cortar ou diminuir muito o sal, enlatados, embutidos, frituras, álcool, açúcar refinado, massas, pão, adoçantes. Comer à vontade de legumes, verduras e frutas. Em quantidades mais restritas, é bom consumir também arroz integral e outros grãos como lentilhas e soja, além de peixe (2 dias por semana no mínimo), carnes magras e frango.

Sob supervisão médica, algumas plantas medicinais podem ser usadas para controlar a pressão e com elas a pessoa pode inclusive reduzir a quantidade de remédios sintéticos, livrando-se de seus efeitos colaterais. Algumas das plantas mais indicadas são o alho, o cratego e a rauwolfia. Abuse do alho como tempero em carnes e saladas e coma alguns dentes picados por dia. Já a rauwolfia é uma árvore que possui como ingrediente ativo a reserpina, um potente hipotensor. Use as raízes (1 colher de sopa em 1 xícara de chá de água, fervendo por cinco minutos). O cratego também abaixa a pressão e age como tônico cardíaco. Ferva 1 xícara de chá de água e despeje sobre 1 colher (sopa) de flores secas. Nos dois casos, tome de 2 a 3 xícaras ao dia, entre as refeições.

O jornalista Marcos Gomes estuda há mais de 30 anos as plantas medicinais e é autor do best-seller "As Plantas da Saúde", das Edições Paulinas (5ª edição), que faz sucesso há mais de dez anos

+ NA REDE

Facebook vai cobrar por envio de mensagens.
Um dos slogans do Facebook, nos primeiros meses de seu lançamento, pregava orgulhosamente "It's free. And always will be". Em bom português, "É de graça. E sempre será". Mas o que parece é que a empresa de Mark Zuckerberg tem criado algumas artimanhas para monetizá-la. Usuários que não quiserem anúncios em sua timeline, por por exemplo, precisam pagar por isso. A novidade da semana é que, para se comunicar via mensagens diretas com alguém que não faz parte da sua rede de amigos, você terá que pagar uma taxa que varia entre R$ 0,60 e R$ 30,70. O resultado é que já tem gente ameaçando migrar para outras plataformas.

Trama Virtual anuncia seu fim.
Rede social pioneira no Brasil como plataforma de divulgação da música independente, a Trama Virtual, que já chegou a rivalizar em pé de igualdade com o MySpace, vai encerrar seus serviços. Apesar da falta de atualização do site desde o fim do ano passado e do baixo crescimento em número de perfis desde 2008 (subiu de 70 mil para 78 mil no período), a notícia surpreendeu. "Finalizamos o serviço por acharmos que cumprimos nossa missão. A repercussão nos mostra que encerramos no momento certo; pior seria terminar e ninguém perceber", declarou o dono da gravadora Trama, João Marcelo. Uma pena, mesmo assim.

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Os ursos, por seu regime alimentar
- Os mamutes, em relação aos elefantes
- Átomo energizado
- Projetar; planejar
- Animal como o Patrick, amigo do Bob Esponja (TV)
- Papel de quitação
- Sufixo de "cloreto"
- Ninho, em inglês
- Seção de informações suplementares de um livro
- Efeito de algumas drogas (gíria)
- Clive Owen, ator de "Closer"
- Esporte similar ao futsal, mas jogado com as mãos
- O código que pune a contravenção
- O erro de "Ele anda à pé" (Gram.)
- Santa (abrev.)
- Deformação no pé da bailarina
- O lado instintivo da psique
- Companheiro da dança
- Caminham
- "Passarela" da Garota de Ipanema
- A empresa que lança ações (sigla)
- Optar

BANCO 4/nest — onda — orla. 8/apêndice — onívoros.

Soluções

Diretas

	A			I			E
O	N	I	V	O	R	O	S
	T	N		N	E	S	T
	E	T	O		C		R
A	P	E	N	D	I	C	E
H	A	N	D	E	B	O	L
	S	T	A		O		A
	S	A		P		C	O
P	A	R	C	E	I	R	O
	D		A	N	D	A	M
	O	R	L	A		S	A
E	S	C	O	L	H	E	R

Sudoku

5	6	3	8	4	7	1	9	2
4	8	9	5	2	1	7	6	3
7	1	2	3	6	9	5	8	4
1	3	6	2	5	4	9	7	8
8	4	5	7	9	3	2	1	6
9	2	7	6	1	8	3	4	5
2	9	8	4	7	5	6	3	1
6	7	4	1	3	2	8	5	9
3	5	1	9	8	6	4	2	7

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

		3			7		9	
4						7		
	1	2		6		5		4
1			2		4			
		5				2		
			6		8			5
2		8		7		6	3	
		4						9
	5		9			4		

© Revistas COQUETEL

PELO MUNDO

ABAIXO DE ZERO

Baixas temperaturas deixam qualquer um com vontade de ficar agarradinho. Entre os sapos não é diferente. A imagem acima foi capturada pelo fotógrafo Cyril Russo no momento exato em que esses bravos anfíbios tentavam mergulhar pelos lagos quase congelados dos Alpes franceses. | CYRIL RUSSO

Horóscopo

Está escrito nas estrelas

Áries (21/3 a 20/4) Dia com a pegada mais firme, o casal pode estar passando por uma fase carnal com desejos mais picantes na qual o romantismo pode acabar ficando de lado.

Touro (21/4 a 20/5) Mente confusa, embaralhada por emoções e fixações em relação à pessoa amada. Evite se envolver com assuntos importantes pois poderá lhe faltar concentração.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Libere mais as suas emoções, deixe que elas mostrem para você o quanto a pessoa amada é realmente importante. Não reprima tudo o que você está sentindo.

Câncer (21/6 a 22/7) Romantismo e forte idealização do seu relacionamento poderá lhe manter um pouco afastada. Tendência a curtir a pessoa amada de uma forma mais platônica.

Leão (23/7 a 22/8) Disputas de poder e jogos de sedução, hoje você e o seu amor podem gastar muito mais tempo jogando e se provocando do que indo direto para o contato físico.

Virgem (23/8 a 22/9) Fofocas e intrigas podem influenciar negativamente o seu relacionamento. Procure afastar de si pessoas invejosas e histórias que estejam sendo mal contadas.

Libra (23/9 a 22/10) Dúvidas e pensamentos distantes que podem atrapalhar o seu relacionamento estão no ar e se você der força para eles poderá acabar se atrapalhando sozinha.

Escorpião (23/10 a 21/11) Insegurança na hora de concretizar assuntos ligados ao seu relacionamento amoroso. Dúvidas e fantasias distantes poderão deixar você confusa na hora de amar.

Sagitário (22/11 a 21/12) Não fique escolhendo demais para não acabar pegando bagaço. Mire logo em quem lhe faz bater mais forte o coração e vá a luta. Aventure-se de corpo e alma.

Capricórnio (22/12 a 20/1) Deixe certas picuinhas de lado e trate de valorizar os bons momentos que você puder ter ao lado do seu amor. Aposte mais nas suas emoções e deixe acontecer.

Aquário (21/1 a 19/2) Hoje o buraco pode ser mais embaixo, as pessoas estão mais ariscas e não irão aceitar qualquer proposta sem antes pensarem muito bem no que irão fazer.

Peixes (20/2 a 20/3) Romantismo da sua parte muito além do que a pessoa amada possa estar sentindo. Procure se ajustar a ela para que o casal fique mais equilibrado e mais feliz.

metro motor
www.readmetro.com | leitor.sp@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal_metro
Sábado,
06 de abril de 2013
Edição nº 50, ano 2
Choque no bolso
Custo do híbrido no Brasil
deixa consumidor brasileiro
longe de poluir menos PÁG.14
TOYOTA
PRIUS
PRIUS
Toyota Prius, híbrido mais vendido
no mundo, não sai por menos de
R$ 120 mil por aqui
Novidades em
duas rodas
Apostas da BMW, Kawasaki e Yamaha
para 2013 chegam às lojas PÁG. 15
2014 já chegou
à Volkswagen
Montadora apresentou as mudanças
para seus modelos PÁG. 16

O custo da consciência

Carros híbridos. Oferta desse tipo de veículo aumenta, mas investimento é feito em modelos de luxo e falta incentivo para os mais comuns

Ford Fusion está entre os mais "acessíveis", por R$ 133.900

FOTOS: DIVULGAÇÃO

A oferta de automóveis híbridos no Brasil ainda engatinha em comparação a alguns países da Europa. Mesmo assim, fabricantes têm investido neste mercado.

Diferentemente dos carros 100% elétricos, que devem ter as baterias recarregadas em tomadas especiais, os automóveis híbridos funcionam com um motor movido a gasolina associado a um gerador elétrico, o que reduz o esforço do motor convencional e, consequentemente, seu consumo e emissão de poluentes.

De 2010 para cá já foram vendidos cerca de 500 carros deste tipo no Brasil, segundo as próprias montadoras. Entre os mais "acessíveis" estão o Ford Fusion Hybrid, vendido a R$ 133.900, e o recém-lançado Toyota Prius, o híbrido mais vendido no mundo e que custa R$ 120.830. De acordo com a Ford, cerca de 300 unidades do Fusion foram emplacadas, desde o lançamento, em 2010. O sedã usa um motor de quatro cilindros, 2.5 litros, a gasolina, associado a um gerador elétrico capaz de gerar 107 cv. Esse conjunto proporciona emissões 90% menores que o estabelecido pela legislação e faz o carro rodar, em média, 13,5 quilômetros com 1 litro de combustível.

O Prius, por sua vez, usa um motor elétrico de 80 cv e que move o carro até os 50 km/h. Acima disso entra em ação o bloco de quatro cilindros, 1.8 l e apto a entregar 138 cv. Trabalhando em conjunto, eles podem percorrer até 1.150 km, sem reabastecer e alcançar médias de consumo de 25,5 km/l. De janeiro para cá, a Toyota afirma ter vendido 105 unidades do Prius.

O baixo volume de vendas, se comparado aos modelos convencionais, tem justificativa, segundo Ricardo Bock, professor do Departamento de Engenharia Mecânica da FEI (Fundação Educacional Inaciana). "Os híbridos são carros ótimos, econômicos, mas eles ainda são caros no Brasil. Lá fora, compensa ter um híbrido, pois em muitos países esse tipo de veículo conta com subsídio governamental. Além de caros, principalmente por conta dos encargos fiscais do nosso país, os híbridos podem enfrentar problemas com disponibilidade de peças e assistência técnica especializada por aqui. Se a gente enfrenta dificuldades até para encontrar peças para carros importados convencionais, cuja mecânica é mais simples, que dirá para os híbridos." METRO MOTOR

90%

é o percentual de redução de emissão de poluentes atingido pelos modelos híbridos.

Prius, o mais vendido no mundo custa R$ 120.830

O sedã série 7 ActiveHybrid pode chegar a R$ 570 mil

O Mercedes-Benz S 400 custa R$ 400 mil por aqui

O Porshe Panamera S é 30% mais caro do que o com motor a combustão

Consumo

Além de menos poluentes, modelos podem ser mais econômicos

Modelo	Consumo
Ford Fusion	13,5 km/l
Lexus	15,7 km/l
Prius	25,5 km/l
Smart Fotwo	13,2 km/l

Luxo verde

As marcas de luxo Mercedes-Benz, BMW e Porsche também disponibilizam modelos híbridos no Brasil, mas por encomenda. Desembolsando até R$ 400 mil é possível desfilar por aí a bordo de um sedã S 400 Hybrid. O motor V6 3.5 litros de 279 cv combinado a um gerador elétrico de 20 cv consome, em média, 12,6 km/l. Nada mal levando-se em conta a potência combinada do carrão: 299 cv.

Quem estiver disposto a pagar R$ 170 mil a mais pode levar para casa um sedã ActiveHybrid 7, que esconde sob o capô um poderoso V8 4.4 biturbo apoiado por um propulsor elétrico e que gera potência combinada de 461 cv. O modelo é 15% mais econômico que o seu similar movido apenas a gasolina.

A Porsche, por sua vez, disponibiliza as versões híbridas do utilitário esportivo Cayenne S e do cupê Panamera S. Ambos contam com um V6 3.0 de 333 cv associado a um motor elétrico de 47 cv. No SUV, o conjunto proporciona média de consumo de 12,2 km/l, enquanto o cupê atinge 14 km/l. O preço de ambos pode encarecer 30% em relação a seu similar com motor a combustão. METRO

Aventura e esportividade

Lançamento. BMW, Kawasaki e Yamaha mostram seus atrativos

As vendas de motocicletas no Brasil ainda seguem em ritmo lento, mas isso não abate o ânimo das fabricantes. Exemplos disso são BMW, Kawasaki e Yamaha, que apresentaram novos modelos em três diferentes segmentos. A alemã BMW acaba de estrear a versão 2013 da aventureira F 800 GS, sucesso de vendas da marca por aqui. A bigtrail passa a vir com controle de tração (ASC), que impede que a roda traseira derrape. Porém, esse dispositivo é item opcional. Freios com ABS e manoplas aquecidas vêm de série.

Entre as principais mudanças da moto, que não sai por menos de R$ 42.900 estão a carenagem lateral com aletas menores e os punhos de comando com desenho mais ergonômico. O motor, por sua vez, é o mesmo do modelo 2012: um bicilíndrico de quatro válvulas e 798 cilindradas, associado a um câmbio de seis marchas, que produz 86 cv e torque de 8,46 kgfm.

A japonesa Kawasaki aposta na nova geração da esportiva ZX-6R 636, que exibe novidades de design e mecânicas. O motor, que antes era de 599 cilindradas, ganhou mais 37 cc, o que fez a potência crescer de 128 cv para 131 cv. Controle de tração e freios com ABS também são novidades na nova Ninja, que custa entre R$ 49.990 e R$ 52.990.

Ninja ZX- 6R ganhou 37 cc

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Factor 125 ganhou quatro opções de acabamento

Yamaha traz novidade a preços mais acessíveis

Bem mais próxima do público em termos de preço, a Factor 125, sucesso de vendas da Yamaha no país, acaba de chegar às lojas em quatro opções de acabamento, partindo de R$ 5.390, na versão básica K1. Popularmente conhecida como YBR, a Factor manteve o conjunto mecânico formado pelo motor monocilíndrico de 124 cc, com 10,2 cv de potência e 1.0 kgfm de torque. O chassi e a suspensão também foram herdados da YBR 2013. Neste caso, as novidades ficam por conta do visual mais "clean", do novo formato do tanque de combustível, mais amigável às pernas do motorista, do escapamento com novo protetor e do painel com fundo mais limpo.

Além da K1, que segundo a Yamaha é voltada para motociclistas iniciantes, a linha conta com a versão K (equipada com partida a pedal, freios a tambor e marcador de combustível), por R$ 5.690, a E (com partida elétrica), por R$ 6.120, e a topo de linha ED (com partida elétrica, rodas de liga leve e freios a disco), que não sai da loja por menos de R$ 6.520. METRO

Volkswagen 2014 foca os detalhes

Renovação discreta. Alterações são pequenas, mas o preço aumenta

A Volkswagen abriu as portas de sua fábrica em São José dos Pinhais, no Paraná, para apresentar o que estará nas ruas em 2014.

A aposta está, sobretudo, nas versões top de linha dos modelos mais populares, para os quais a montadora adotou a nomenclatura global Highline, o que inclui o Novo Gol, o Novo Voyage e o Fox.

Na prática, a estratégia está na ampliação dos itens de série. Para o Novo Gol e o Novo Voyage, o acréscimo ficou por conta do ar-condicionado, do alarme keyless (acionado através da chave original do veículo), espelho retrovisor elétrico com função tilt-down (que se ajusta assim que a ré é acionada) e sensor de aproximação de obstáculo traseiro. Tudo válido para os modelos com motorização 1.6. No caso do Voyage, outro diferencial está na oferta de airbags frontais, freios ABS e direção hidráulica para todas as versões.

Já o Fox parece ter corrido atrás do prejuízo e conta com itens como ar-condicionado, direção hidráulica, rodas de aço 15 polegadas com calotas e sensor de estacionamento. Na versão Prime atual, esses itens só chegam aos veículos de consumidores dispostos a pagar pelo pacote opcional. Para quem curte as edições limitadas, a montadora anunciou a fabricação do Fox Rock in Rio até setembro.

Mas a principal mudança para o modelo está na arquitetura eletrônica, presente também no CrossFox.

Ambos os veículos foram equipados com sistema de frenagem de emergência; sistema de som acoplado ao painel com entradas auxiliar, UBS e SD-Card; sistema para exibição da silhueta do carro para situações em que há aproximação de obstáculos traseiros e aviso sonoro para evitar acidentes.

As novidades, no entanto, param por aí. Quem aguardava grandes modificações estéticas ou de motorização pode perder as esperanças.

As pequenas mudanças no exterior do carro estão mais propensas a trazer prejuízos do que benefícios, como no caso do CrossFox, que recebeu na parte inferior do para-choque uma pintura especial chamada "chrome effect". O diferencial, no entanto, pode se tornar um problema para quem enfrenta o trânsito em vias esburacadas ou com lombadas fora dos padrões. Para o interior do veículo, apenas novos tecidos no revestimento. METRO MOTOR

1- Voyage ganhará airbags frontais, freios ABS e direção hidráulica em todas as versões. Preços partem de R$ 33.790; **2-** CrossFox trará detalhes na parte inferior do para-choque dianteiro. O modelo não sai das lojas por menos de R$ 50.600; **3-** Teclas do volante multifuncional devem garantir mais segurança; **4-** Até setembro, consumidores poderão optar pela série especial Rock in Rio do Fox, que terá faixas adesivas com a silhueta de uma guitarra nas laterais. O preço sugerido é de R$ 44.690; **5-** No interior do veículo, a expectativa é agradar pelo acabamento; **6-** Novas molduras também estarão presentes nas versões Highline do Fox e do CrossFox; **7-** A vesrão Highline Novo Gol trará ar-condicionado de série. Preços partem de R$ 44.690 na versão exibida na imagem; **8-** Já o Fox tem preço sugerido de R$ 45.990 nesta versão.